

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV
DAN V DI DATARAN TINGGI DI SD NEGERI 2 PURBASARI
DAN DATARAN RENDAH DI SD NEGERI PRIGI
DI KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN 2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keguruan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Disusun Oleh:

**ADE TRIHASTOWO
Nim: 10604227062**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012/2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“PERBEDAAN TINGKAT KEMAMPUAN KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI DATARAN TINGGI SD NEGERI 2 PURBASARI DAN DATARAN RENDAH SD NEGERI PRIGI DI KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2012/2013”** yang disusun oleh ADE TRIHASTOWO, NIM 10604227062 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta,
Pembimbing I,

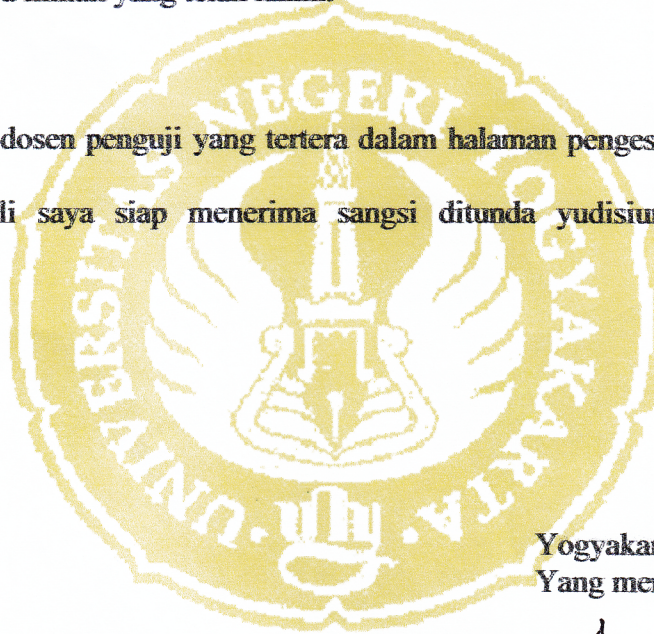
Amat Komari, M.Si.

NIP: 196204221990011001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

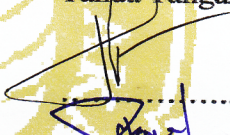
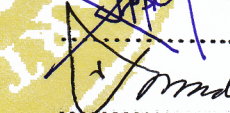
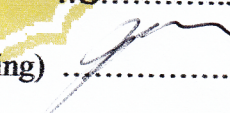
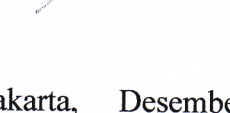


Yogyakarta,
Yang menyatakan,

Ade Trihastowo
NIM: 10604227062

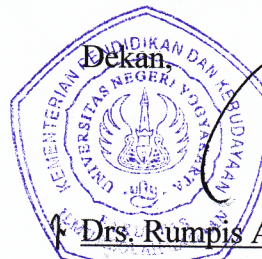
HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Dataran Tinggi SD Negeri 2 Purbasari Dan Dataran Rendah Di SD Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013” yang disusun oleh ADE TRIHASTOWO, NIM 10604227062 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 NOPEMBER 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Amat Komari, M.Si	Ketua Pengujia		15/12/12
Dr. Sugeng Puwanto, M.Pd	Sekretaris penguji		17-12/12
Sismadiyanto, M.Pd	Penguji I (Utama)		14/12/12
Ngatman, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		15/12/12

Yogyakarta, Desember 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.

(QS. Al Mu'minun:62)

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat

(Al-Mujadilah : 11)

Kegagalan biasanya merupakan langkah awal menuju sukses, tapi sukses itu sendiri sesungguhnya baru merupakan jalan tak berketentuan menuju puncak sukses

(Lambert Jeffries)

PERSEMBAHAN

**Dengan penuh rasa bangga dan bahagia karya ini penulis persembahkan
untuk**

- ❖ Bapak dan Ibu yang selalu memberi dukungan serta do'a sehingga
skripsi ini bisa terselesaikan**
- ❖ Seorang wanita cantik berinisial S Q**
- ❖ Wanita yang kelak mendampingi dalam senang dan sedih**
- ❖ Wanita yang akan memberi keturunan untuk masa depanku nanti**
- ❖ Wanita yang tak pernah bosan memberiku semangat dalam hidupku**
- ❖ Setiatun Qoniah yang selalu memberi dorongan untuk terus maju**

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV
DAN V DI DATARAN TINGGI DI SD NEGERI 2 PURBASARI
DAN DATARAN RENDAH DI SD NEGERI PRIGI
DI KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN 2012/2013**

Oleh

ADE TRIHASTOWO

10604227062

ABSTRAK

Tingkat kesegaran jasmani siswa penting dalam aktivitas sehari-hari siswa. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap keadaan tingkat kesegaran jasmani anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV DAN V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV DAN V yang berumur 10-12 tahun SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 40 anak, terdiri atas 20 siswa SD Negeri 2 Purbasari (10 putra, 10 putri) dan 20 siswa SD Negeri 1 Prigi (8 putra, 12 putri). Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun pelajaran 2012/2013. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada siswa SD Negeri 1 Prigi. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV DAN V SD Negeri 2 Purbasari sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan pada siswa SD Negeri 1 Prigi sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang dan sedang. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada siswa SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga.

Kata Kunci: *Perbedaan, Kesegaran jasmani, SD N 2 Purbasari, SD N 1 Prigi.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Dataran Tinggi SD Negeri 2 Purbasari Dan Dataran Rendah Di SD Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013”.

Penulis menyadari akan keterbatasan dan kemampuan, tanpa adanya bantuan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bpk. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan S1 melalui program PKS Penjas di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bpk. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S., Dekan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Bpk. Drs. Amat Komari, M. Si., Ketua Program Studi PKS D-II ke S-1 Penjas yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas selama penulis menjalani proses pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bpk. Amat Komri, M.Si selaku dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik, sehingga penulis dapat dengan lancar menyelesaikan skripsi tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

5. Bpk. Sriawan, M.Kes Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat belajar dan memberikan pengarahan selama perkuliahan.
6. Bpk. Muryono, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu dan Bpk. Daryoko, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Purbalingga yang telah memberikan izin untuk mengambil data.
7. Kakak dan adik ku tercinta, trimakasih atas do'a dan dukungannya.
8. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu segala saran dan kritik yang membangun senantiasa penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca, Amin.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	16
5. Karakteristik Anak.....	17
a. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	17
b. Karakteristik Anak Usia SD Kelas Atas	18
6. Karakteristik Dataran Tinggi dan Dataran Rendah	18
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir	21
D. Hipotesis	23

BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Populasi	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25
E. Analisis Data	26
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian.....	29
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	29
2. Deskripsi Waktu Penelitian	29
3. Deskripsi Subjek Penelitian	29
B. Deskripsi Data Penelitian	29
C. Uji Prasyarat.....	33
a. Uji Normalitas	34
b. Uji Homogenitas	34
E. Hasil Analisis Data	35
F. Pembahasan	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Keterbatasan Penelitian	40
C. Saran-saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 10-12 Tahun Putra	28
2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 1012 tahun Putri	28
3. Norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	28
4. Distribusi Data Tingkat Kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Tahun Ajaran 2012/2013.....	30
5. Distribusi data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Prigi Tahun jaran 2012/2013	32
6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	34
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	35
8. Rangkuman Hasil Uji T	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasai Tahun jaran 2012/2013.....	31
2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Prigi Tahun jaran 2012/2013.....	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melihat betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi seorang maka kesegaran jasmani hendaknya sudah diterapkan sejak anak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Dalam sudut pandang pendidikan kesegaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas) di sekolah merupakan bagian yang integral dari pendidikan, sehingga tujuan Penjas selama ini diperoleh siswa di sekolah harus sejalan dengan pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmanai dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif agar dapat :

1. Tercapainya pertumbuhan dan kesegaran jasmani khususnya tinggi dan berat badan yang harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, mengikuti peraturan yang berlaku.
3. Menyenangi aktifitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat.
4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan dan tercapainya kemampuan dalam penampilan gerak yang lebih baik serta seksama.
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani ketrampilan gerak dasar olahraga.

Dari kutipan diatas jelas menunjukkan bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada saatnya nanti dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kesegaran jasmani anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani di lingkungan SD harus benar-benar mendapat perhatian yang intensif. Hal ini perlu dilakukan karena status kesegaran jasmani yang baik pada siswa SD merupakan modal awal pencapaian status kesegaran jasmani selanjutnya, karena siswa siswi SD juga masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan hal tersebut diatas maka pendidikan jasmani di SD selain bertujuan memperbaiki status kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, diharapkan juga mampu membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Selain hal tersebut Menurut Tamsir Riyadi (1985) tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di SD juga untuk membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan ketrampilan gerak dasar serta berbagai aktifitas jasmani, agar dapat :

1. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, kerampilan gerak, dan cabang olahraga.
3. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani, dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental.
4. Mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang-cabang olahraga.
5. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamaan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kehidupan sehari-hari.
6. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Mengaju pada tujuan pendidikan berdasar kutipan tersebut, maka dapat dikatakan juga bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani khususnya di SD adalah mengembangkan kesegaran jasmani siswa didik.

Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Menurut Ateng (1992:68), siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan melaksanakan tugas dengan baik pula. Kesegaran jasmani atau kondisi fisik pelajar yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktifitas belajar), yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya. Pemantauan perkembangan kesegaran jasmani juga sangat penting untuk dilakukan, karena hasil pemantauan ini dapat dipakai sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk meningkatkan perkembangan kesegaran jasmaninya. Selain itu, hasil tes juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi bagi guru untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran jasmani oleh guru pendidikan jasmani di sekolah.

Hal ini dapat menyebabkan anak kurang gerak (*Hipokinetik*) dan dapat menimbulkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani. Hal tersebut diatas tentunya tidak berlaku bagi mereka yang mengikuti ekstrakurikuler atau ikut dalam club olahraga diluar kegiatan sekolah.

SD Negeri 2 Purbasari merupakan sekolah yang terletak di wilayah Kecamatan Karang Jambu Kabupaten Purbalingga, dengan jumlah guru yang cukup, terdiri dari 1 orang Kepala Sekolah, 1 orang guru Penjas, 1 orang guru Agama Islam dan 6 orang guru kelas. Jumlah siswa SD Negeri 2 Purbasari cukup banyak yaitu 162, dan jumlah siswa kelas IV dan V adalah siswa yang terdiri dari putra dan putri. Prestasi yang diraih SD Negeri 2 Purbasari baik dibidang akademik maupun non akademik cukup membanggakan, adapun prestasi yang diraih seperti juara 1 Matematika tingkat Kecamatan, juara 3 pidato tingkat Kecamatan, juara 4 atletik putri tingkat Kecamatan dan juara 2 catur putra tingkat Kecamatan. Berbeda dengan SD Negeri Prigi yang terletak di Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga dengan jumlah guru yang cukup banyak dikarenakan masing – masing kelas paralel. Terletak di daerah dataran rendah dan memiliki prestasi yang cukup baik dalam hal akademik dan non akademik. Prestasi yang telah dicapai adalah juara 2 seni lukis tingkat Kabupaten, juara 1 paduan suara, juara 3 nyanyi tunggal dan juara 1 atletik untuk putra dan juara 3 untuk putri.

SD Negeri 2 Purbasari memiliki halaman yang tidak begitu luas sebagai arena beraktifitas siswa. Aktifitas siswa sangat beragam, namun demikian sebagian besar siswa cenderung lebih banyak melakukan kegiatan bermain dikala istirahat. Dan secara tidak langsung siswa telah melakukan kegiatan jasmani. Disamping kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh masing-masing individu siswa, dalam pelajaran pendidikan jasmani siswa juga melakukan aktivitas jasmani. Secara rutin baik disengaja maupun tidak,

siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari telah melakukan aktifitas jasmani, baik dilakukan secara individu, kelompok, dan ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Apabila ditinjau dari data kehadiran siswa pada Tahun 2012/2013, SD Negeri 2 Purbasari khususnya siswa kelas IV dan V menunjukkan bahwa siswa yang tidak hadir karena sakit kurang dari 5% tiap bulannya, artinya rata-rata dalam satu bulan siswa yang tidak hadir tidak mencapai 5% dari seluruh siswa kelas IV dan V yang ada. Dari data kehadiran siswa dapat diperkirakan bahwa, kelas IV dan V tersebut sebagian besar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian yaitu dengan melakukan TKJI untuk anak-anak usia SD. Dengan penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013, baik sekali, baik, sedang, kurang dari, kurang sekali. Berdasarkan penjelasan tersebut dan sesuai dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013, maka penulis untuk kemudian diambil datanya.

Berdasarkan registrasi penduduk tahun 2010 (sampai dengan akhir Juli 2012) jumlah penduduk Kabupaten Purbalingga sebanyak 851.963 jiwa terdiri dari 421.820 jiwa laki-laki dan 430.143 jiwa perempuan. Secara geografis Kabupaten ini berbatasan dengan Kabupaten Pemalang di utara,

Kabupaten Banjarnegara di timur dan selatan, serta Kabupaten Banyumas di barat dan selatan. Wilayah Purbalingga terhubung dengan kota-kota di Jawa oleh jaringan transportasi darat dan udara, termasuk jalur kereta api dan bandar udara yang sekarang digunakan untuk keperluan militer. Kabupaten Purbalingga memiliki prospek yang cukup baik untuk berkembang. Prospek ini didukung oleh kekayaan sumberdaya wilayah dibidang pertanian, peternakan, perikanan, dan pariwisata. Kawasan pegunungan Purbalingga dengan pemandangan yang indah menyimpan kekayaan dibidang pertanian, perkebunan dan pariwisata. Berbagai produk industri dengan bahan baku rambut manusia untuk dijadikan bulu mata palsu (*eye-lash*) atau juga dibuat wig atau rambut palsu serta sanggul maupun *hair piece* yang dipasang untuk memberikan tambahan rambut atau juga *high-light* secara temporer di rambut kita. Keistimewaan lain adalah industri knalpot yang merupakan transformasi dari industri kualii dan panci tembaga.

Berdasarkan penjelasan tersebut dan sesuai dengan judul penelitian ini yaitu “ Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Di Dataran Tinggi Di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah Di SD Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi dan letak geografis sekolah dasar yang berbeda.
2. Perbedaan sarana yang digunakan dalam berangkat ke sekolah antara SD N 2 Purbasari dan SD N1 Prigi.

3. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa antara siswa SD di daerah pegunungan yaitu SD N 2 Purbasari dengan SD di dataran rendah yaitu SD N 1 Prigi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda serta karena keterbatasan waktu, dana dan kemampuan maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini, agar terarah pada sasaran penelitian maka penelitian ini perlu dirumuskan permasalahannya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Membandingkan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013.

2. Tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

2. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan referensi dalam penelitian yang berhubungan dengan variabel sejenis.
- b. Sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah adalah dapat mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa yang berada di daerah pegunungan dengan dataran rendah, sehingga dapat membantu guru pendidikan jasmani dalam memberikan wacana pada siswa bahwa dengan banyak aktivitas akan dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmaninya.

4. Bagi Masyarakat

Skripsi ini di harapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat yang membaca.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu, karena kesegaran jasmani akan menjadi modal setiap individu untuk melakukan setiap aktifitas, walaupun aktifitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas tertentu sesuai dengan tugas fisik tersebut, maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan agar kesegaran tubuh selalu terjaga.

Menurut Djoko Pekik (2004), kesegaran fisik (*physical fitness*) merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja setiap hari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Rusli Lutan (2001:1), kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Sedangkan menurut Muhamad Jumidar. (2004) bahwa kesegaran jasmani yaitu berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan

aktifitas lainnya. Karpovich yang dikutip oleh Muhajir (2007:161), menyatakan kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan otot. Sedangkan menurut Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda yang dikutip Muhajir (2007:161), kesegaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pendapat Sutarman yang dikutip oleh Margono dan Suharjana (2002:7), bahwa kesegaran jasmani adalah suatu aspek kesegaran total yang memberikan kesanggupan seseorang untuk melakukan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap pembebanan fisik yang layak.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktifitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik. Sehingga kesegaran jasmani tersebut penting, karena dengan keadaan yang bugar maka seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: Daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Engkos Kosasih (1985:27) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen: ketahanan (*endurance*), kekuatan (*straight*), kelincahan (*agility*), tenaga (*flower*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*) dan kelentukan (*flexibility*).

Menurut Rusli Lutan (2001:8) kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu : kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, dan kesehatan jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu, daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur : koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, dan waktu reaksi.

Menurut Wahjoedi (2001:59-61) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak.

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi : daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

- 3) Kekuatan otot adalah tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - 4) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi.
- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.
 - 3) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
 - 4) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.
 - 5) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat

melakukan gerakan. Keseimbangan dapat statis pada saat berdiri maupun dinamis pada saat melakukan gerak.

- 6) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Apabila memperhatikan komponen-komponen kesegaran jasmani diatas, menunjukkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sangat luas dan kompleks. Kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori yang baik/segar, sangat diperlukan oleh setiap siswa agar dapat melaksanakan proses belajar dengan baik. Sebaliknya jika kesegaran jasmaninya rendah, maka tidak akan dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani tidak hanya dicapai dengan aktifitas jasmani melainkan harus memperhatikan beberapa aspek agar tercapai kesegaran total baik kesegaran emosional maupun kesegaran intelektual. Seorang yang mempunyai kesegaran yang baik tentunya kesehatannya juga akan baik.

Menurut Arma Abdoelah (1994:139) untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut : program aktifitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup. Djoko Pekik Irianto (2004:7) menyatakan untuk mendapat kesegaran yang memadai

diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu : makan, istirahat dan olahraga.

Menurut Engkos Kosasih (1985:58) bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani, membutuhkan :

- a. Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).

$$\text{DNM} = 220 - \text{umur (dalam tahun)}.$$

- b. Lamanya latihan antara 20-30 menit.
- c. Frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Menurut Roji dalam buku Pendidikan Jasmani untuk SMP kelas VII (2004:95) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu Masalah kesehatan seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.

- a. Masalah gizi seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- b. Masalah latihan fisik seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- c. Masalah faktor keturunan seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Lebih lanjut Roji (2004:98) mengemukakan agar latihan fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut :

- a. Macam Latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan kita namun untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kesegaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah latihan yang mudah dan murah, seperti lari jogging dan jalan kaki.

b. Volume Latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan.

c. Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani, latihan sebaiknya sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik latihan 2 kali seminggu. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4-5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskular, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardie.

Berdasarkan para pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- a. Takaran latihan meliputi intensitas latihan, frekuensi latihan dan macam atau tipe latihan.
- b. Masalah kesehatan meliputi keadaan kesehatan penyakit menular dan menahun.
- c. Masalah gizi meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi.

Minat melakukan aktifitas fisik sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktifitas fisik itu sendiri. Apabila sejak kecil anak selalu dikekang atau tidak diberi kesempatan melakukan aktifitas fisik, maka minat melakukan aktifitas itu tidak berkembang. Sebaliknya, apabila ada kesempatan diberikan dengan cukup maka minat melakukan aktifitas menjadi lebih berkembang.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2001:40) kesegaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktifitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya resiko :

- a. Penyakit jantung koroner.
- b. Kegemukan(obesitas).
- c. Diabetes.
- d. Beberapa bentuk kanker.
- e. Masalah kesehatan orang dewasa.

Pendapat lain diungkapkan oleh Depdiknas (2002:2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapatkan manfaat bagi tubuh sebagai berikut :

- a. Memperpanjang umur
- b. Awet muda
- c. Ceria
- d. Tidak mudah terkena penyakit
- e. Menghindari stres
- f. Menambah percaya diri

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, manfaat yang diperoleh dengan memilikitigkat kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang dalam melaksanakan tugasnya seharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari berbagai penyakit. (Tes KJI dijelaskan oleh Siti Safriatun 2008 adalah sebagai berikut :

rangkaian test meliputi lari 40 m, gantung siku tekuk, sit up, loncat tegak dan lari jarak sedang (600 m).

5. Karakteristik Anak

a. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Mengenai karakteristik anak usia Sekolah Dasar, Arma Abdullah dan Agus Munajdi (1994:127), menyatakan :

“ Dalam tahun tahun sekolah dasar anak-anak menguasai macam-macam ketrampilan dasar yang akan digunakan dalam kehidupan nantinya. Menurut penelitian pada pria berumur 20 tahun atau lebih, dijumpai bahwa banyak dari hobi mereka berdasarkan pada pengalaman pada masa kanak-kanak. Guru pendidikan jasmani harus mengenal hal ini. Bila orang dewasa ini menguasai ketrampilan dalam berbagai macam aktifitas, dasarnya harus diletakkan pada masa kanak-kanak”.

Mereka belajar berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan melalui aktifitas gerak, yaitu bermain dan permainan. Mereka tidak mengalami banyak kesulitan karena hal tersebut terjadi secara alamiah, salah satu ciri manusia adalah bergerak dan bermain. Bermain membuat mereka belajar tentang banyak hal seperti kerjasama, kemandirian, toleransi, dan bekerja keras serta kejujuran.

Pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

1. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orangtua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
2. Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan

anak menjadi lamban, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif eringkali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.
4. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak, misalnya bertalian dengan kesehatan penglihatan (mata), gigi, panas, dan lain-lain. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kesegaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana.

b. Karakteristik Anak Usia SD kelas Atas

Sedangkan karakteristik siswa sekolah dasar kelas atas usia

10-12 tahun menurut Harsuki (2000:67-68) adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan sex berkembang menjadi kuat setelah masa akhir dari kelas VI.
2. Pengembangan lebar otot-otot besar dan penyesuaian dari otot-otot yang kecil yang memerlukan latihan tertentu.
3. Jantung tidak tumbuh sebagaimana cepatnya pertumbuhan tubuh, tekanan darah akan menurun apabila fisik mulai istirahat.
4. Kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah.
5. Perhatian dengan teman sekelompok kuat.
6. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi orang dewasa.
7. Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
8. Rasa bangga berkembang.
9. Koreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari.
10. Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung dan tungkai.

6. Karakteristik Dataran Tinggi dan Dataran Rendah

Dataran tinggi adalah dataran yang terletak pada ketinggian di atas

700 mdpl. Kecamatan Karangjambu merupakan Kecamatan Pemecahan

wilayah Kecamatan Karangreja, secara Geografis merupakan daerah

pegunungan dengan ketinggian + 1500 m dpl, dengan batas wilayah ; sebelah utara : Kabupaten Pemalang ; Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Karangmoncol, sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Kertanegara dan Kecamatan Karanganyar dan di sebelah Barat dengan Kecamatan Karangreja. Luas Wilayah : 5.621 Ha atau 7,23% Luas Kabupaten Purbalingga.

Dataran rendah adalah hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang di ukur dari permukaan laut adalah relatif rendah (sampai dengan 200 m dpl). Prigi adalah sebuah desa di Wilayah kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga, Propinsi Jawa Tengah, Indonesia. Yang terdiri dari 14 RT dan 4 RW dan 2 Kadus ,prigi berdasarkan istilah memiliki makna (sumur air) secara geografis Desa prigi terletak pada 101 Derajat ,11-109 35 derajat bujur timur dan 7 derajat 29'lintang selatan , berdasarkan konstelasi hubungan wilayah Desa prigi berada pada simpul strategis lokal dan regional Kabupaten Purbalingga dengan capaian waktu tempuh >30 menit terhadap Kabupaten Banyumas dan Kabupaten Banjarnegara Desa prigi memiliki Karakteristik kawasan permukiman perdesaan dengan lingkungan alam yang homogen dimana pertanian menjadi mata pencaharian yang utama 71,17% hal demikian memiliki kekuatan tersendiri untuk Desa Prigi untuk menyuplai surplus hasil pertanian bagi Kabupaten Purbalingga sekaligus memiliki fungsi sebagai penyangga pangan Kabupaten Purbalingga TOPOGRAFI (Ketinggian tanah dan kemiringan lereng)

Berdasarkan kondisi topografi , Desa prigi terletak pada ketinggian 100-140 mdpl (meter dari permukaan air laut) kondisi bentang alam (land form) sebagian relatif datar dengan kemiringan lereng 0-4% dan kemiringan 4-8% (Bagian utara) kemiringan tersebut berpengaruh pada arah limpasan air/drainase (run of) yang cenderung menuju arah selatan desa Prigi, berdasarkan Topografi Desa Prigi (tapak) sesuai untuk kegiatan pengembangan perkotaan .

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh M. Yunus Harahap (2001) mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa siswi SMP dan SMA daerah perkotaan dan daerah pedesaan dengan jumlah “implementasi TKJI pada anak-anak perkotaan dan pedesaan” diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :
 - a. Gambaran tingkat kesegaran jasmani pelajar dengan tolak ukur TKJI rata-rata dalam kategori kurang dan sedang.
 - b. TKJI dalam melakukan evaluasi kesegaran jasmani terhadap pelajar.
2. Pada penelitian Yudanto (2004) yang mengukur “tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra dan putri kelas IV dan V SD N 2 Purbasari” diperoleh kesempatan sebagai berikut :
 - a. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra dengan putri pada kelas IV dan V SD N 2 Purbasari, Kecamatan Karang Jambu, Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013.

- b. Tingkat kesegaran jasmani antara siswa putra pada kelas IV dan V SD N 2 Purbasari, Kecamatan Karang Jambu Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013 lebih baik dibanding kan dengan siswa putri.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan aktifitas sehari-hari secara efisien, dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktifitas lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan banyak orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktifitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani seseorang dilakukan untuk mengetahui dan menilai seberapa besar tingkat kesegaran jasmaninya. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan test kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan test diperlukan adanya alat-alat instrumen. Test Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Anak dapat melakukan aktifitas kerja dengan baik, teratur dan terarah, maka dari itu anak dapat hidup secara sehat dengan bahagia karena terhindar dari gangguan penyakit yang sering juga dialami oleh anak-anak akibatnya kurang pola hidup dan pola makan yang tidak sehat karena mereka memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani tidak lepas dari aspek yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi daya tahan kardiovaskuler daya tahan otot, ketentuan komposisi tubuh, kekuatan otot dan

aspek yang berhubungan dengan ketrampilan, keseimbangan, ketepatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan. Bila aspek-aspek tersebut terpenuhi maka anak dapat melakukan aktifitas sehar-harinya tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan antara lain mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Kesegaran jasmani bagi anak sangat berarti untuk menjaga kondisi tubuh dari penyakit yang sering dikeluhkan karena pola hidup dan pola makan yang kurang tepat. Sesuai dengan karakternya siswa SD Negeri 2 Purbasari khususnya siswa kelas IV dan V mempunyai kebiasaan bermain, dan selalu rutin mengikuti kegiatan pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun demikian tidak dapat dipungkiri bahwa kebiasaan membeli makanan dan minuman belum dapat diarahkan sesuai dengan menu makanan dan minuman sehat.

Kebugaran jasmani untuk siswa SD N Prigi khususnya kelas IV dan V yang sudah dapat mengatur status gizi mereka dengan menjaga pola makan dan minum yang sudah mereka terapkan dari kecil sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anak. Namun mereka sangat kurang dalam melakukan aktivitas gerak, karena mereka pergi ke bsekolah sudah menggunakan kendaraan bermotor, waktu luang lebih banyak untuk duduk di depan Televisi, bermain game on line dan lain sebagainya.

Berdasarkan dengan uraian tersebut diatas maka identifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD N Prigi perlu dilakukan sebagai informasi kepada guru, Siswa dan sekolah untuk dapat menjadi ukuran tingkat kesegaran jasmani kelas IV dan V SD N 2 Purbasari, Kecamatan Karang Jambu, dan SD N Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga.

D. HIPOTESIS

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisno Hadi : 2004). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H 1: Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani anak di dataran tinggi dan di dataran rendah.
2. H 2: Tidak ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani anak di dataran tinggi dan di dataran rendah.
3. H 3: Ada tidaknya perbedaan tingkat kesegaran jasmani anak di dtaran tinggi dan di dataran rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi, Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Survei penelitian ini adalah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi, Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013 dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu dan SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Guna memperjelas pengertian variabel penelitian, perlu dikemukakan definisi operasional dari variabel ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi, Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013.

Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa SD Negeri 2 Purbasari untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik melalui Tes kebugaran Jasmani

Indonesia tahun 1999 untuk anak SD usia SD umur 10-12 tahun. Komponen TKJI yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 600 meter.

C. Populasi dan Sampel Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108) yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini adalah penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD N 2 Purbasari, Kecamatan Karang Jambu, Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. Seluruh Populasi tersebut berjumlah anak, terdiri dari anak putra dan anak putri.

Menurut Sutrisno Hadi (2004: 182), Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Istilah sampling tidak disatu ragakan dengan istilah sampel. Sedangkan sampling adalah cara atau teknik yang digunakan untuk mengambil sampel.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen ini menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 1999-2000 untuk anak umur 10-12 tahun. Rangkaian tes ini terdiri dari 40 S.d lari 600 meter (Depdiknas :2002).

1. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
2. Instrumen ini lebih mudah dilakukan di bandingkan dengan yang lain.

3. Tes ini sudah baku dengan kriteria validitas putra/putri dan nilai realibilitas untuk putra/putri.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian tes kesegaran jasmani seperti tersebut di atas, dengan urutan rangkaian tes seperti terdapat dalam lampiran 1.

Rangkaian tes kesegaran jasmani untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak usia SD Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi, Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013, dilaksanakan dengan cara demi tahapan. Siswa atau anak dikelompokkan, setiap kelompok terdiri dari 4 orang siswa. Satu kelompok menjadi rangkaian tes kesegaran jasmani tersebut di atas, secara berurutan mulai dari: lari 40 meter untuk putra dan putri, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hal ini dikarenakan Waktu antar satu tes ketes berikutnya tidak boleh lebih dari 3 menit. Peneliti beberapa petugas pada setiap tes. Setiap item tes terdapat minimal 2 orang petugas, masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil.

E. Analisis Data

Metode analisis dilakukan dengan menggunakan uji T (t Tes). Uji T adalah salah satu tes statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes pengumpulan data. Tes yang digunakan adalah Tes

kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Data atau prestasi setiap butir tes yang di capai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut data atau hasil kasar. Data atau hasil kasar yang masih merupakan satuan ukurn yng sama. Sebagai satu ukuran pengganti adalah nilai. Nilai tes kesegaran jasmani siswa diperoleh dengan mengubah data atau hasil kasar seiap butir tes menjadi nilai dengan merujuk pada tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Tahun Pura dan Putri (Depdiknas, 2002:24). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahhkn nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klsifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani, dipergunakan tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun (Depdiknas, 2002:25) Dalam tabel nomor tes tersebut, klasifikasi tingkat kesegaran jasmani di bagi menjadi 5 kelompok, yaitu baik sekali (BS). Baik (R), sedang (S), kurang (K), dan kurangsekali (KS). Setelah klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing peserta tes diketahui, selanjutnya diadakan penghitungan persentase dari masing-masing klasifikasi tersebut.

Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Tahun Putra

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Sit Up	Lone at Tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d 6,3"	51" ke atas	23 keatas	46 keatas	s.d 2'09"	5
6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8,9" dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Sumber: Depdiknas (2002:24)

Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Tahun Putri

Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Sit Up	Lone at Tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d 6,7"	40" ke atas	20 keatas	42 keatas	s.d 2'32"	5
6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2'32"-2'54"	4
7,6"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
9,7" dst	0" dst	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Sumber: Depdiknas (2002:24)

Tabel 3. Norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas (2002:25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu dan SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga. Adapun penelitian dilakukan di halaman sekolah masing-masing.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2012 sampai dengan 7 September 2012. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 30 Agustus untuk SD Negeri 2 Purbasari, dan tanggal 6 September untuk SD Negeri 1 Prigi.

3. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi. Jumlah subyek yang digunakan adalah 40 siswa, terdiri dari 20 siswa SD Negeri 2 Purbasari (10 putra, 10 putri) dan 20 siswa SD Negeri Prigi (8 putra, 12 putri).

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan keadaan data yang diperoleh dari subyek penelitian. Pada bab ini akan disajikan nilai maksimum, nilai minimum, mean, median, modus, dan standar deviasi. Deskripsi data juga

menyajikan tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram dari masing-masing variabel penelitian.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2012/2013

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013 diperoleh nilai maksimum = 20; nilai minimum = 12; mean = 15,80; median = 15; modus = 15; dan standar deviasi = 2,14. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 10-12 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:

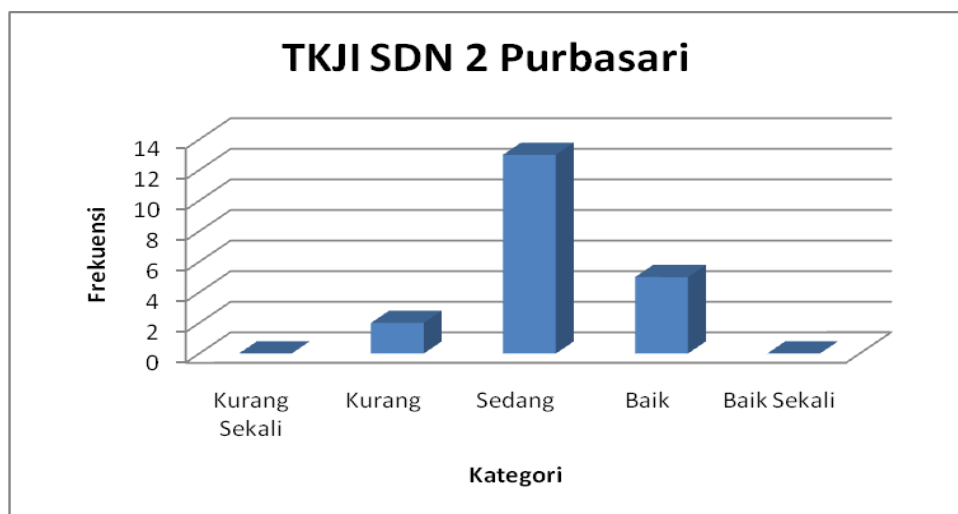
Tabel 4. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013

No	Nilai TKJI	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
2	10 – 13	Kurang	2	10,00%
3	14 – 17	Sedang	13	65,00%
4	18 – 21	Baik	5	25,00%
5	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			20	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013, adalah terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori kurang sekali, 2 siswa

(10,00%) dalam kategori kurang, 13 siswa (65,0%) dalam kategori sedang, 5 siswa (25,00%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga secara keseluruhan sebagian besar sedang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013 diperoleh nilai maksimum = 19; nilai minimum = 9; mean = 13,05; median = 13,50; modus = 14 dan standar deviasi = 2,33. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 10-12 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:

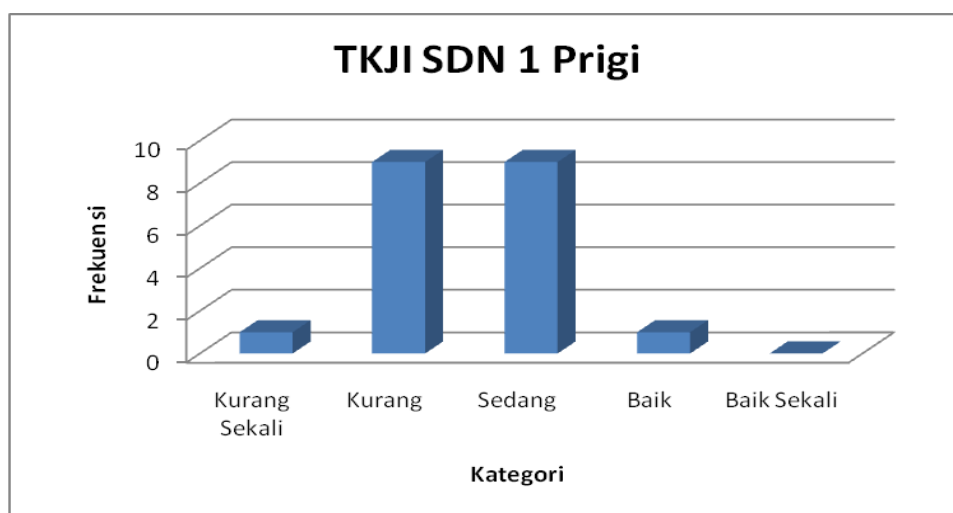
Tabel 5. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013

No	Nilai TKJI	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 - 9	Kurang Sekali	1	5,00%
2	10 - 13	Kurang	9	45,00%
3	14 - 17	Sedang	9	45,00%
4	18 - 21	Baik	1	5,00%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			20	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013, adalah terdapat 1 siswa (5,00%) dalam kategori kurang sekali, 9 siswa (45,00%) dalam kategori kurang, 9 siswa (45,00%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5,00%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang dan sedang, sehingga

dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga secara keseluruhan sebagian besar kurang dan sedang.

Berikut sajian gambar diagram batang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013

C. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kesegaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 16. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji normalitas pada lampiran tiga dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Sig</i>	Kesimpulan
1	TKJI SDN 2 Purbasari	0,061	Normal
2	TKJI SDN 1 Prigi	0,697	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok data tingkat kesegaran jasmani SDN 2 Purbasari dan SD Prigi sebesar 0,061, dan 0,697. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang

homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Levene* statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Levene</i> Statistik	<i>Sig</i>	Keterangan
TKJI SDN 2 Purbasari	0,247	0,622	Homogen
TKJI SDN 1 Prigi			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene* Statistik sebesar 0,247, sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,622 lebih besar dari 0,05. Karena harga $Sig > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen.

D. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : ada atau tidaknya perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji-t

Variabel	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
TKJI SDN 2 Purbasari	15,80	3,888	1,686	Signifikan
TKJI SDN 1 Prigi	13,05			

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,888 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05)(38) sebesar 1,686. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (3,888 > 1,686) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013.

Nilai mean yang diperoleh dari SD Negeri 2 Purbasari sebesar 15,80, sedangkan mean dari SD Negeri 1 Prigi sebesar 13,05. Ternyata nilai mean yang diperoleh dari TKJI SD Negeri 2 Purbasari lebih tinggi daripada SD Negeri Prigi, sehingga hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada SD Negeri Prigi.

E. Pembahasan

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada siswa SD Negeri Prigi. Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang dan baik, dengan persentase 65% dan 35%. Sedangkan pada SD Negeri

Prigi tingkat kebugaran jasmani siswa sebagian besar masuk pada kategori kurang dan sedang, yaitu masing-masing sebesar 45%.

Berdasarkan uraian di atas, ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada SD Negeri Prigi. Hal ini dapat dilihat dari kategori yang diperoleh bahwa pada SD Negeri 2 Purbasari sebagian besar siswa masuk dalam kategori sedang, sedangkan pada SD Negeri Prigi sebagian besar siswa masuk dalam kategori kurang dan sedang. Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013 secara keseluruhan yang sebagian besar masuk dalam kategori sedang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih belum optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Frekuensi Latihan

Latihan kebugaran jasmani yang baik dilakukan selama 3-5 kali seminggu, sedangkan dalam mata pelajaran penjas hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu, sehingga frekuensi latihan masih sangat kurang untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani siswa. Pada SD Negeri 2 Purbasari yang terletak di dataran tinggi, juga mempunyai halaman sekolah yang lebih luas daripada SD Negeri Prigi, sehingga hal ini menyebabkan ruang gerak untuk beraktivitas siswa pun lebih luas. Dengan demikian di luar jam pelajaran penjas yang hanya seminggu sekali siswa SD Negeri 2 Purbasari mempunyai kesempatan bergerak aktif lebih besar daripada siswa SD Negeri Prigi.

2. Sarana dan Prasaran

Sarana dan prasarana latihan yang kurang mendukung berpengaruh dalam proses latihan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Siswa SD cenderung senang bermain, sehingga dalam memberikan materi kesegaran jasmani dengan metode bermain akan lebih membuat siswa merasa senang dan akan senang bergerak melatih kesegaran jasmaninya. Di SD Negeri 2 Purbasari, mempunyai halaman yang lebih luas daripada SD Negeri Prigi, sehingga untuk melakukan kegiatan apa pun lebih memungkinkan. Selain itu sarana di SD Negeri 2 Purbasari juga lebih lengkap, sehingga siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih mempunyai rasa senang ketika proses pembelajaran karena sarana prasarananya lebih lengkap.

3. Pengetahuan

Minimnya pengetahuan siswa akan pentingnya kesegaran jasmani bagi dirinya sendiri. Pada anak usia SD rata-rata menganggap bahwa mata pelajaran penjas hanyalah bermain, sehingga ketika materi tentang kesegaran jasmani diberikan siswa malas mengikuti apabila tidak ada unsur permainan dalam proses pembelajaran itu.

4. Gizi

Kurangnya pemenuhan gizi terhadap anak menyebabkan kesegaran jasmani rendah. Gizi yang dikonsumsi anak menjadi salah satu faktor penyebab tingkat kesegaran jasmani siswa. Siswa SD Negeri 2 Purbasari yang terletak di dataran tinggi mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang

lebih baik, karena orang tua siswa justru memberikan makan kepada anak-anaknya dengan variatif, dengan mengambil apa yang ada di lingkungan sekitar. Sedangkan pada SD Negeri Prigi orang tua kadang pilih-pilih makanan yang justru kandungan gizinya tidak seimbang. Hal ini menyebabkan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada siswa SD Negeri Prigi.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi guru di SD Negeri 1 Prigi pada khususnya dan guru penjas keseluruhan pada umumnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswanya secara maksimal. Hal ini berhubungan dengan prestasi yang akan dicapai siswa. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang pembelajaran yang diprogramkan sesuai dengan periodisasi pembelajaran yang disesuaikan dengan sasaran pembelajaran dan tingkatan usia anak didik. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga akan dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa secara optimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun pelajaran 2012/2013. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik daripada tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Prigi.

B. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subyek penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subyek apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data. Peneliti juga tidak melakukan pengukuran denyut nadi responden sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga kondisi kesiapan siswa sebelum pengambilan data tidak dapat dikontrol oleh peneliti.

Insidental sampling : peneliti sebenarnya ingin melakukan penelitian terhadap semua populasi anak kelas IV dan V di SD Negeri 2 Purbasari dan di SD Negeri Prigi, namun pada saat pengambilan data hanya terdapat 20 anak yang mau mengikuti praktek kesegaran jasmani pada SD Negeri 2 Purbasari.

Sedangkan di SD Negeri Prigi juga hanya ada 20 anak yang mau mengikuti praktek kesegaran jasmani.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari Kecamatan Karangreja dan SD Negeri Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri Prigi agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswa-siswinya, karena secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari masuk dalam kategori sedang, sedangkan SD Negeri Prigi masuk dalam kategori kurang dan sedang. Khusus bagi guru SD Negeri Prigi agar dapat lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswanya melalui pembelajaran yang lebih menarik atau pun dengan memberikan latihan tambahan.
2. Bagi orang tua/wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kesegaran jasmani anaknya baik, dengan demikian ketika melaksanakan pekerjaan sehari-hari, baik itu ketika bermain maupun bersekolah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek

penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Munadji. (1994). *Dasar Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arma Abdullah. (1994). *Dasar Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Ateng. (1992).
- Depdiknas. (2002). *Pedoman Khusus Pengembangan silabus dan Mata Pelajaran PENJAS*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.
- Harsuki. (2000). *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT. Raja grafindo Persada.
- Margono dan Suharjana. (2002).
- Muhajir. (2007). *Pendekatan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Roji. (2004). *Pendidikan jasmani Untuk SD*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli lutan. (2001). *Asas-asas Pendekatan Jasmani*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian dengan Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sutrisno Hadi. (2004). *STATISTIK Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian

SDN 2 PURBASARI

no	lari 40 meter (detik)	lari 40 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	baring duduk	loncat tegak	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 600 m (menit)	JENIS KELAMIN	TKJI	KATEGORI
1	7.17	3	19	3	14	3	37	3	2,24	4	L	16	Sedang
2	6.94	4	18	3	17	3	35	3	2,03	5	L	18	Baik
3	7.06	3	12	2	12	3	34	3	2,36	4	L	15	Sedang
4	6.98	4	18	3	19	4	42	4	2,07	5	L	20	Baik
5	7.23	3	12	2	11	2	37	3	2,49	2	L	12	Kurang
6	7.34	3	18	3	16	3	38	4	2,09	5	L	18	Baik
7	6.05	5	14	2	13	3	33	3	2,47	2	L	15	Sedang
8	6.65	4	23	3	18	4	35	3	2,19	5	L	19	Baik
9	6.37	4	20	3	17	3	30	2	2,38	3	L	15	Sedang
10	6.29	5	27	3	18	4	33	3	2,12	5	L	20	Baik
11	6.82	4	15	3	1	1	36	4	3.24	3	P	15	Sedang
12	7.75	3	11	3	8	3	36	4	3.45	2	P	15	Sedang
13	6.90	4	19	3	12	3	41	4	4.00	2	P	16	Sedang
14	7.46	3	21	4	2	2	34	4	3.55	2	P	15	Sedang
15	7.34	3	20	4	8	3	28	3	4.02	2	P	15	Sedang
16	6.73	5	5	2	4	2	36	4	3.57	2	P	15	Sedang
17	8.20	3	27	4	1	1	33	3	3.45	2	P	13	Kurang
18	9.04	2	31	4	3	2	37	4	3.10	3	P	15	Sedang
19	7.03	4	5	2	8	3	28	3	4.02	2	P	14	Sedang
20	7.85	3	17	3	11	3	36	4	3.45	2	P	15	Sedang

SD N prigi

no	lari 40 meter (detik)	lari 40 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	baring duduk	loncat tegak	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 600 m (menit)	JENIS KELAMIN	TKJI	KATEGORI
1	6,18	5	14	2	25	5	25	2	2,18	5	L	19	Baik
2	7,25	3	19	3	18	4	26	2	2,25	4	L	16	Sedang
3	8,43	2	9	2	22	4	23	1	2,1	5	L	14	Sedang
4	8,14	2	8	2	16	3	19	1	2,44	3	L	11	Kurang
5	7,29	3	10	2	25	5	16	1	2,41	3	L	14	Sedang
6	7,44	3	14	2	28	5	29	2	2,36	3	L	15	Sedang
7	7,47	3	5	2	20	4	25	2	2,43	3	L	14	Sedang
8	6,96	3	6	2	9	2	22	1	2,37	3	L	11	Kurang
9	9,56	4	3	2	12	3	10	1	3,27	3	P	13	Kurang
10	7,9	3	6	2	9	2	26	2	2,29	5	P	14	Sedang
11	8,26	3	13	3	18	3	19	1	2,44	4	P	14	Sedang
12	7,29	4	4	2	3	2	23	2	3,44	2	P	12	Kurang
13	9,06	2	2	2	23	2	17	1	3,37	2	P	9	Kurang Sekali
14	7,78	3	16	3	25	4	25	2	3,5	2	P	14	Sedang
15	8,34	3	7	2	20	3	28	3	2,56	4	P	15	Sedang
16	8,73	2	6	2	4	2	24	2	2,54	3	P	11	Kurang
17	9,24	2	5	2	22	2	24	2	3,36	2	P	10	Kurang
18	8,79	2	4	2	25	2	24	2	3,24	3	P	11	Kurang
19	10,24	1	13	3	4	3	21	2	3,16	3	P	12	Kurang
20	8,44	2	9	3	18	3	26	2	3,64	2	P	12	Kurang

Lampiran 2. Frekuensi Data

Frequencies

Statistics			
		TKJI SDN 2 Purbasari	TKJI SDN 1 Prigi
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		15.8000	13.0500
Median		15.0000	13.5000
Mode		15.00	14.00
Std. Deviation		2.14231	2.32775
Variance		4.589	5.418
Minimum		12.00	9.00
Maximum		20.00	19.00

Frequency Table

TKJI SDN 2 Purbasari					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	5.0	5.0	5.0
	13	1	5.0	5.0	10.0
	14	1	5.0	5.0	15.0
	15	10	50.0	50.0	65.0
	16	2	10.0	10.0	75.0
	18	2	10.0	10.0	85.0
	19	1	5.0	5.0	90.0
	20	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

TKJI SDN 1 Prigi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5.0	5.0	5.0
	10	1	5.0	5.0	10.0
	11	4	20.0	20.0	30.0
	12	3	15.0	15.0	45.0
	13	1	5.0	5.0	50.0
	14	6	30.0	30.0	80.0
	15	2	10.0	10.0	90.0
	16	1	5.0	5.0	95.0
	19	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 3. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TKJI SDN 2 Purbasari	TKJI SDN 1 Prigi
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	15.8000	13.0500
	Std. Deviation	2.14231	2.32775
Most Extreme Differences	Absolute	.296	.158
	Positive	.296	.142
	Negative	-.204	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		1.322	.708
Asymp. Sig. (2-tailed)		.061	.697
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 4. Ji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

TKJI SDN 2 Purbasari dan SDN 1 Prigi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.247	1	38	.622

Lampiran 5. Uji Hipotesis (uji T)

T-Test

Group Statistics

TKJI SDN 2 Purbasari dan SDN 1 Prigi		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TKJI SDN 2 Purbasari	TKJI SDN 2 Purbasari	20	15.8000	2.14231	.47903
dan SDN 1 Prigi	TKJI SDN 1 Prigi	20	13.0500	2.32775	.52050

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
TKJI SDN 2 Purbasari dan SDN 1 Prigi	Equal variances assumed	.247	.622	3.888	38	.000	2.75000	.70739	1.31797	4.18203
	Equal variances not assumed			3.888	37.741	.000	2.75000	.70739	1.31765	4.18235

Lamp : 1 bendel proposal penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth .Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo No.1

Yogyakarta

Dengan hormat,disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam penulisan Tugas Akhir Sekripsi,kami mohon Bapak Dekan berkenan membuatkan surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : ADE TRIHASTOWO

Nomor Mahasiswa : 10604227062

Program Studi : PGSD PENJASKES

Judul sekripsi : PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI DATARAN TINGGI SD N 2 PURBASARI DAN DATARAN RENDAH DI SD N 1 PRIGI DI KABUPATEN PURBALINGGA 2011 / 2012"

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : JUNI s/d JULI 2012

Tempat /Objek : SD N 2 PURBASARI
DAN SD N 1 PRIGI

Atas perhatian,bantuan dan terkabulnya permohonan ini diucapkan terimakasih.

Yogyakarta,25 Juni 2012

Yang mengajukan



ADE TRIHASTOWO

NIM.10604227062

Mengetahui

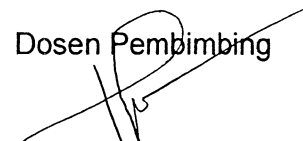
Ketua jurusan



SRIAWAN,M.Kes.

NIP.195808301987031003

Dosen Pembimbing



Amat Komari.M.Si

NIP. 196204221990011001

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI DATARAN TINGGI DI SD N 2 PURBASARI DAN DATARAN RENDAH DI SD N 1 PRIGI DI KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2011/2012 “

Nama : ADE TRIHASTOWO

NIM : 10604227062

Jurusan : PGSD Penjaskes /PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak diteliti

Yogyakarta, 25 JUNI 2012

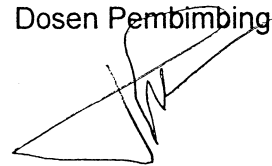
Kordinator Prodi PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M. Kes.

NIP. 195808301987031003

Dosen Pembimbing



Amat Komari, M. Si

NIP. 196204221990011001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S. Si.

NIP. 197605221999032001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1447/UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

13 Juli 2012

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di Kabupaten Purbalingga
Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ade Trihastowo
NIM : 10604227062
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Juli 2012
Tempat/Obyek : SD N 2 Purbasari, SD N 1 Prigi / siswa
Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Dataran Tinggi SD N 2 Purbasari Dan Dataran Rendah Di SD N 1 Prigi, Purbalingg 2011/2012.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD
2. Koordinator Prodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jend. S. Parman No.345, Telepon (0281) 891004, Fax : 891616
PURBALINGGA 53317

Purbalingga, 28 Juli 2012

Nomor : 071/1266/ 2012
Lamp. : -
Hal : Penelitian / Survey
Oleh Mahasiswa

Kepada
Yth. 1.Kepala SD Negeri 2 Purbasari
2.Kepala SD Negeri 1 Prigi

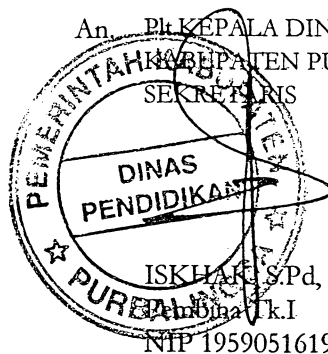
Berdasarkan surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Purbalingga Nomor 071/0526/2012 tanggal 27 Juli 2012 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

1. **Identitas**
 - Nama : **ADE TRIHASTOWO**
 - Pekerjaan : Mahasiswa
 - NIM : 10604227062
 - Fakultas/Universitas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
 - Alamat :
 - > Institusi : Yogyakarta
 - > Tempat tinggal : Tamansari RT.001/005 Karangmoncol, Kab. Purbalingga
2. **Judul/ Penelitian** : "Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V dataran tinggi SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran rendah di SD Negeri 1 Prigi Purbalingga".
3. **Waktu** : Juli s.d September 2012

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak berkeberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

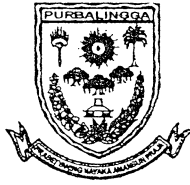
1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 30 September 2012 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.

An. Plt. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KABUPATEN PURBALINGGA
SEKRETARIS

ISKHAK S.Pd, M.Pd
NIP 195905161982011009

Tembusan :

1. Bupati Purbalingga.
2. Kepala BAPPEDA Kabupaten Purbalingga.
3. Sekretaris Dinas Pendidikan Kab. Purbalingga
4. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
5. Mahasiswa yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN KARANGJAMBU
SD N 2 PURBASARI

Jl. Siwagu-Purbasari, Karangjambu 53357

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 421.2 / 041 / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD N 2 Purbasari Kecamatan Karangjambu, Kabupaten Purbalingga, profinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa

Nama : ADE TRIHASTOWO
Tempat tanggal lahir : Purbalingga, 22 Juni 1986
NIM : 10604227062
Jurusan : FIK

Mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul
“PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK KELAS IV
DAN V, DATARAN TINGGI SD NEGERI 2 PUR BASARI DAN DATARAN
RENDAH SD N 1 PRIGI

2011/2012” Dari tanggal 31 Agustus sampai 1 September 2012

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Purbasari, 02 September 2012



Murwono, S.Pd

Nip.1972080819961005

Lampiran 6. Lembar Kalibrasi

		PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 2105 / MET / SW - 64 / VI / 2012 Number	
		No. Order : 003508 Diterima tgl : 12 Juni 2012	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 1,0 detik Accuracy		Tipe/Model : Type/Model Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : Stediman Trade Mark/Manufaktur	
PEMILIK Owner Nama : Ahmad Shadad Kholim Name Alamat : Karangnongko RT 04 RW 05 Dadirejo Bagelen Address : Purworejo			
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Traceability : Bandung			
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 12 Juni 2012 LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL Result : Lihat sebaliknya			
			
Halaman 1 dari 1 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

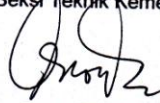
1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

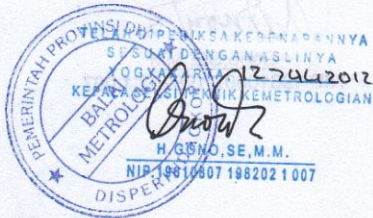


Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

M.100.

1001 505001 1.201801.91M

Lampiran 7. Lembar Peneraan

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE</p> <p align="center">Nomor : 2014 / MET / UP - 207 / VI / 2012</p>	
<p align="right">No. Order : 003508 Diterima tgl : 12 Juni 2012</p>	
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya Baca : 2 mm Accuracy</p>	<p>Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Trade Mark / Manufaktur :</p>
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Ahmad Shadad Kholim Alamat : Karangnongko RT 04 RW 05 Dadirejo Bagelen Purworejo Address</p>	
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung Traceability</p>	
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 12 juni 2012</p> <p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p> <p>HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012</p> <p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 12 Juni 2013</p>	
	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p align="right">FBM.22-01.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

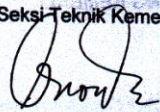
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 8. Dokumen Pelaksanaan Tes



Gambar 1. Pemanasan Sebelum TES



Gambar 2. Penjelasan Dari Testor



Gamabar 3. Persiapan Lari 40 Meter



Gambar 4. Finis Lari 40 Meter



Gambar 5. Gantung Siku Tekuk



Gambar 86 Gantung Siki Tekuk



Gambar 7. Baring Duduk



Gambar 8. Baring Duduk



Gambar91. Loncat Tegak



Gambar 10. Loncat Tegak



Gambar 11. Lari 600 Meter Putra



Gambar 12. Finis Lari 600 Meter